



Séjour dans le Gévaudan
du 26 octobre au 1^{er} novembre 2019
« détente, bien être, relaxation, nutrition »

Rétrospective



SED1+

Séjour 2019



1/ Les objectifs du séjour

Pour qui, pour quoi ? Où ?
Comment ? Quelle prise en charge ?

2/ Le déroulement

Organisation générale,
Activités et ateliers,
Planning et reportage photos

3/ Les retours des participants



Séjour 2019



SED1+

1/ Les objectifs du séjour :

Pour qui, pour quoi ? Où ?

Comment ? Quelle prise en charge par l'association ?



Séjour 2019



Un séjour pour les enfants atteints du SED, et leurs parents

- ⇒ Du 26 octobre au 1^{er} novembre 2019
- ⇒ Plus de 50 inscrits
- ⇒ Enfants de 5 à 18 ans
- ⇒ Chaque enfant était accompagné d'un aidant (parent/accompagnant) souvent lui-même atteint par la pathologie



... pour

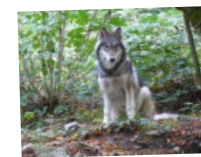


- ⇒ S'extraire du quotidien et de la maladie
- ⇒ Se détendre, se relaxer et s'oxygéner
- ⇒ Se retrouver , soi même et en famille

- ⇒ Se concentrer sur son bien être
- ⇒ Pratiquer des activités adaptées
- ⇒ Etre pris en charge par des professionnels
- ⇒ S'approprier des bases en nutrition (intolérances, allergies, manger sain)

- ⇒ Découvrir des activités
- ⇒ Redécouvrir ses capacités
- ⇒ Découvrir la nature et les animaux de la région (bisons, faune...)

...Grâce à un village privilégié...



- ⇒ **Un complexe /village** exceptionnel,
- ⇒ Réellement et parfaitement adapté aux PMR, avec de multiples aires de jeu, parcours santé etc
- ⇒ **Les Hauts du Gevaudan**



avec un personnel
et un encadrement de qualité,
à l'écoute et très accompagnant,
que nous remercions chaleureusement.



... à un hébergement adapté et confortable...



SED1+



⇒ Des Cottages spacieux et fonctionnels de 83 m², parfaitement équipés et pensés pour le confort, l'accessibilité et la praticité au quotidien (4/6 pers.),



(jacuzzi, sauna, hammam),

⇒ restauration possible dans le complexe.



⇒ Un espace détente accessible pendant tout le séjour



... à la situation géographique ...



Un cadre verdoyant, montagneux,

**historique,
calme et superbe,
propice à la détente !**





... et à des ateliers et activités adaptés et encadrés



Séjour 2019



SEI1+

- ⇒ Atelier « bien manger, manger sain », légumes de saison
 - ⇒ Séances de sport adapté au village (tir à l'arc, sarbacane etc),
 - ⇒ Chemins de promenades/randonnées au départ du site,
 - ⇒ Hammam, sauna, jacuzzi pour les adultes,
 - ⇒ Méditation, relaxation...
 - ⇒ Prise en charge des enfants pour que les parents puissent se retrouver et « souffler »,
 - ⇒ Visite en calèche du parc des bisons (pour les enfants, pris en charge par des encadrants),
 - ⇒ Equitation, quad,
 - ⇒ Ateliers pour les enfants (ludico-thérapeutiques, écoute par un professionnel...),
 - ⇒ Formation pour les dossiers MDPH par un professionnel,
- Etc...**



Un séjour pris en charge quasi intégralement par SED1+



Séjour 2019



SED1+

- ⇒ Hébergement en cottage 4 à 6 personnes (regroupements possibles)
- ⇒ Nettoyage du cottage par un service de ménage
- ⇒ Repas du soir de l'arrivée et du soir précédent le départ inclus
- ⇒ Ateliers et visites
- ⇒ Espace détente
- ⇒ Enveloppe par famille pour participation aux frais de déplacement (barème selon éloignement et montant selon le nombre de familles participantes).

**Grâce à la subvention
de la Fondation Auchan**

- ⇒ Seuls reste à charge : frais de trajet pour venir au village (partiellement), repas non pris en charge par l'association, activités non proposées/prises en charge par l'association, dépenses personnelles sur place.





SED1+



2/ Le déroulement du séjour :

Organisation générale,
Activités et ateliers,
Planning et reportage photos

Arrivée, prise en charge



Séjour 2019



SED1+

- Arrivée le samedi 26/10/2019 à partir de 16 heures
- Repas ensemble pour se découvrir et visite du site
- Le dimanche 27/10/2019 : journée libre en famille
- Du lundi 28 au jeudi 31/10/2019 : activités diverses, ateliers, espace détente parents, formation, prestataire(cf planning)
- Le jeudi 31/10/2019 soir : soirée Halloween, repas ensemble
- Départ le vendredi 1^{er} novembre (ménage inclus dans la prestation)



Organisation générale



SED1+



=> Chaque jour des activités étaient proposées, matin et après-midi, pour les enfants et les parents, au sein du complexe ou à l'extérieur.

=> Les parents avaient accès à l'espace détente pendant le séjour.

=> Nous avons eu la chance d'avoir plusieurs professionnels qui se sont mobilisés pour notre association et ont été présents, pour certains toute la semaine !

- Monsieur Stéphane Bonvallet, 8 fois champion du monde de tricycle handi (cf : <https://bonvalletstephane.com/>), pédo-psychologue, spécialiste et entrepreneur, qui a accompagné les enfants autour de plusieurs ateliers pédo-psy, qui a présenté le « rouladonf » et a proposé une écoute et un accompagnement sans faille ;
- Claire Marie Gonnaud, orthoprothésiste, qui a pu prodiguer conseils et orientations avisés aux parents ;
- un prestataire de matériel médical.



Planning des activités



Séjour 2019

SED1+

<p>LUNDI</p>	<p>9H30 -11H30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atelier Stéphane Bonvallet (écoute / groupe 1) - Atelier loisirs créatifs, paracorde, tricot... - Atelier découverte faune et flore dans la forêt en proximité du village vacances 	<p>13h30 – 17h30 : Visite des Bisons (enfants) 15h00 – 17h00 : Formation dossier MDPH (parents) 17h30 – 18h30 : temps d'échange collectif</p>
<p>MARDI</p>	<p>10h00 – 12h00</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equitation enfants (groupe 1- petits) et accompagnants ; - Atelier cuisine / nutrition (groupe 2) - Atelier avec Stéphane Bonvallet (groupe 3) - Présentation matériel médical 	<p>14h00 – 17h00 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equitation pour les groupes 2 et 3 - Atelier cuisine/nutrition pour les groupes 1 et 3 - Atelier créatif, halloween etc ou repos pour le groupe non occupé <p>17h00 : GOUTER pour tous : dégustation des réalisations, explications aux parents des livrets...</p> <p>17h45 - 19h00 : Présentation du Rouladonf par Stéphane et du matériel par JJacques</p>

Planning des activités



MERCREDI

10h00 – 12h00 :

- Atelier avec Stéphane Bonvallet (groupe 2)
- Présentation matériel médical
- Activité nature
- Détente

14h00 – 17h00 :

- **QUAD** par groupes
- **Activité manuelle** réalisations en paracorde, tricot, loisirs créatifs...
- **Atelier** nature-promenade
- Relaxation, méditation

17h30 - 18h30 :

- Présentation matériel médical

JEUDI

10h00 – 12h00 :

- Chasse au trésor dans le village vacances (2 niveaux)
- Atelier nutrition cuisine parents
- Relaxation

14h00-16h30 :

- Activités sportives adaptées (tir à l'arc, sarbacane...) avec un éducateur sportif adapté
- Atelier déguisement, maquillage halloween

17h00-19h00 :

- goûter dégustation préparations légumes de saison
- fête d'Halloween

- **19h30 :** Repas de fin de séjour tous ensemble



Grâce à des ateliers et activité et un encadrement professionnel

⇒ Visite en calèche du parc des bisons (pour les enfants, pris en charge par des encadrants), goûter offert aux enfants, temps de jeu et cadeau



02/10/2019

Des ateliers et activités et un encadrement professionnel



SED1+

⇒ Atelier « bien manger, manger sain », adultes et enfants, travail sur les légumes et fruits de saison, les intolérances et les substitutifs, préparation de dégustations pour l'ensemble du groupe (goûter enfants et soirée halloween)

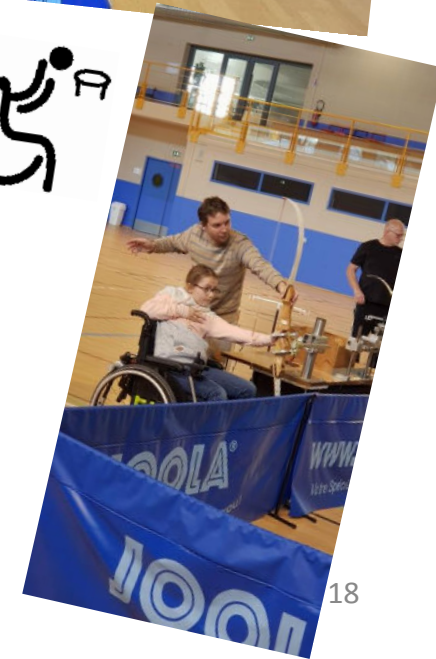


Grâce à des ateliers et activités un encadrement professionnel



SED1+

⇒ Séances de sport adapté au village (tir à l'arc, sarbacane etc) avec un professeur en sport adapté,





Grâce à des ateliers et activités et un encadrement professionnel



SED1+

⇒ Pour les parents spécifiquement :

- Prise en charge des enfants pour que les parents puissent se retrouver, « souffler » et reprendre de l'énergie et de la sérénité,
- Hammam, sauna, jacuzzi pour les adultes
- Chemins de promenades/randonnées au départ du site,





Grâce à des ateliers et activités un encadrement professionnel

Séjour 2019



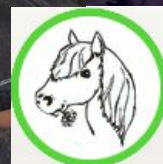
⇒ Séances de quad





Grâce à des ateliers et activités et un encadrement professionnel

Séances d'équitation enfants et adultes



PONEY CLUB
LA CROUZETTE





Grâce à des ateliers et activités et un encadrement professionnel

⇒ Evènements, activités : illustration : soirée Halloween
(ateliers maquillage, cuisine, chasse aux bonbons, cadeaux et déguisements)





Séjour 2019

SED1+

3 / Les retours des participants

Quelques lignes des familles



Quelques retours de parents :



Séjour 2019



Nous sommes partis au séjour du Gevaudan avec mes 4 fils. Ces quelques jours ont été d'un grand bénéfice pour tous.

Pour ma part, en tant que maman et que sediste, j'ai pu parler aux intervenants médicaux. Ils m'ont fait découvrir les différents matériels pour soulager mes douleurs. J'ai également pu échanger avec d'autres maman, avec qui j'ai gardé contact depuis. Grâce à ce séjour, je me sens moins isolée.

Mais je dirais que le plus grand bénéfice, fut pour mes enfants. Mon fils aîné, sediste et autiste, qualifie ce séjour de « déclic ». Il s'est aperçu que nombreux sont les enfants sedistes qui sont également autistes. Il a pu parler, sans avoir à se cacher car la bas, on ne le regardait pas comme une bête curieuse. Depuis, il s'ouvre plus aux autres.

Mes autres enfants ont cessé de penser qu'ils étaient bizarres. Ils ont vu d'autres enfants qui eux aussi souffraient en permanence, se tordaient, se fatiguaient.. et ils se sont sentis enfin comme les autres.

Ces quelques mots ne sont qu'une infime partie de ce que nous a apporté ce séjour. Une chose est sûre, nous remercions SED1+ et la fondation Auchan.



J'attendais beaucoup de ce séjour, rencontrer d'autres parents concernés par des enfants malades, proposer des vacances adaptées pour ma fille.

En réalité, j'ai reçu encore bien plus que ce que j'attendais de ce séjour.

J'ai pu me reposer moi-même, car des activités étaient organisées pour mon enfant, et je la savais en sécurité.

J'ai apprécié la belle convivialité qui régnait, sans me sentir obligée de quoi que ce soit. Un respect qui peut paraître évident lorsque nous sommes tous concernés par le même type de problème, mais qui était permis et facilité par l'organisation parfaite et la bienveillance des organisateurs.

J'ai glané beaucoup d'informations précieuses au contact des familles, et des spécialistes du handicap qui avait été conviés.

Aujourd'hui, j'ai osé interpeller la MdpH à nouveau, j'ai accepté le besoin d'un fauteuil pour l'autonomie de ma fille, je vais plaider pour essayer d'obtenir une ALD, au TGI, car je sais que c'est un besoin et un droit.....

Quant à ma fille, elle a pu profiter de vacances, en étant comprise. À la rentrée elle a demandé un emploi du temps adapté, qui lui a été accordé par l'éducation nationale. Elle a arrêté de vouloir se prouver des choses impossibles, et a vu qu'on peut savourer tout de même la vie, en se donnant les moyens adaptés. Lorsqu'ils existent, il faut les réclamer sans honte. Elle a connu les patch Versatis grâce à une maman qui l'a vue souffrir, et désormais elle les utilise et c'est la seule chose qui la soulage vraiment.

400 pour cent positif. Merci à Auchan et merci à l'équipe de SED 1 plus....
et on revient l'an prochain !!!!!



Séjour 2019



SED1+

Ce message pour vous dire encore une fois que le séjour au Gévaudan était juste super, au delà de l'aspect "vacances" en centre adapté. Nous avons pu passer des moments très fort aussi bien avec les enfants qu'avec les parents.. cela a permis à mon fils de se rendre compte qu'il n'était pas seul..... à souffrir , physiquement et psychiquement .

A présent il a plus de facilité à dire quand il a mal ou quand il n'est pas bien... il voit l'avenir un peu moins sombre qu'il y a quelques mois ... ça lui a permis de voir des enfants de son âge mais aussi des plus grands et de pouvoir échanger et partager des moments fort , dans les activités qui cela dis en passant étaient très bien organisées et adaptées , entre le quad , le poney , les ateliers, les balades, les jeux , mais aussi pendant les temps libres...

Nous sommes rentrés certes un peu fatigués mais la tête , remplis de bons et beaux souvenirs et le cœur plein d'espoir pour la suite...

je vous le dit encore une fois : MERCI SED1 + MERCI DELPHINE // MERCI AURÉLIE // MERCI CHRISTELLE AND CO pour tout ce que vous faites pour nous et nos petits , votre investissement , votre aide et votre force....mais ou allez vous donc chercher toute cette belle énergie ?? et merci Auchan !!!!!

il ne nous reste qu'une chose a dire à quand le prochain séjour??



SED1+

Concernant le séjour au Gévaudan, cela a fait beaucoup de bien à mes enfants de rencontrer d'autres enfants ayant le SED. Pour mon mari non-SED et moi, cela nous a permis de voir comment d'autres familles géraient cette maladie au quotidien.

La première réaction de ma fille a été de me dire « C'était trop bien, l'endroit était agréable. Tout était adapté pour les personnes handicapées. Les activités étaient super, surtout le quad. »



SED1+

Toute notre famille à pu profiter de ce séjour au top ! Une bouffée d'oxygène dans le train train de la vie quotidienne. Les enfants se sont épanouis dans des activités adaptées à leurs problèmes de santé, ont pu rencontrer d'autres enfants atteints comme eux de la maladie et ont pu aussi mettre de côté tout les soucis rencontrés (rdv médicaux, scolarité difficile, douleurs.....) Et nous, parents, quel bonheur de pouvoir profiter de notre côté ! Repos, relaxation, hammam, jacuzzi, ballade.... Hummm!!!! Une éternité que cela n'était pas arrivé !!!!

Merci mille fois à sed1+ et à Auchan !!!!! Ce séjour restera un merveilleux souvenir !!!!

Les 5 Marteau(x)



SED1+

Nous espérons, avec ce séjour, avoir réussi à offrir aux enfants de l'association, et leurs parents, un moment inoubliable, loin des soins quotidiens et des contraintes liées à la maladie.

L'équipe de SED1+

Un grand merci aux équipes du Complexe « Les Hauts du Gevaudan ».





Séjour 2019



Nous remercions énormément
la Fondation Auchan
sans qui ce séjour n'aurait
jamais pu voir le jour.

Un grand merci également à
Olivia Sallé et à Marie Françoise Mairesse
d'avoir cru en nous et de nous avoir donné
la chance de présenter notre projet.

L'équipe de SED1+



02/10/2019

